
**Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang**

Cicik Sulistiyani
Mahasiswa Peminatan Epidemiologi dan Penyakit Tropik UNDIP

SEVERAL FACTORS RELATED TO QUALITY OF SLEEP ON THE STUDENTS OF THE FACULTY OF PUBLIC HEALTH UNIVERSITY OF DIPONEGORO IN SEMARANG

Sleep is a basic need for every individual. Conditions a person can be influenced by the quality of his sleep. It is therefore necessary to know the factors that efforts can affect a person's quality of sleep. This research aims to find out some of the factors related to quality of sleep in young adulth in FKM UNDIP. This study is an analytical study is cross sectional approach. The sample in this study were students FKM UNDIP 18-21 years old, sampling technique with simple random sampling. This research uses univariate and bivariate analysis, using Chi-Square statistical test. The results showed that there was no relationship between the temperature conditions of the bedroom with sleep quality ($p=0,501$; $OR=0,7$; $95\%CI$ 0,3-1,7), there is no relationship between the noise residence with sleep quality ($p=0,196$; $OR=1,7$; $95\%CI$ 0,7-4,1), there is no connection between the lights lighting the bedroom with sleep quality ($p=0,954$; $OR=0,9$; $95\%CI$ 0,4-2,2), no association between exercise habits with sleep quality ($p=0,852$; $OR=0,9$, $95\%CI$ 0,2-3,2), no association between use of the gadget with the quality of sleep ($p=0,460$; $OR=0,7$, $95\%CI$ 0,3-1,7), there is no relationship between the burden of coursework with sleep quality ($p=0,733$; $OR=0,8$; $95\%CI$ 0,3-2,5), there is a relationship between Body Mass Index with sleep quality ($p=0,013$; $OR1 = 6,1$; $95\%CI$ 1.6-22 & $OR2=0,8$; $95\%CI$ 0,2-3,9). In this study only 1,1% of respondents who have the habit of smoking < 10 cigarettes per day with this type of filter cigarettes. Based on these results it can be concluded that there was a significant association between Body Mass Index with sleep quality in students FKM UNDIP Semarang.

Keywords : *factor, sleep quality, student*

Bibliography : 75, 1990-2012

PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan dasar bagi setiap manusia. Setiap orang tidak dapat terlepas dari tidur, dimana kondisi seseorang tergantung pada kualitas tidurnya. Sementara yang dimaksud dengan kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk

dapat tetap tidur, tidak hanya mencapai jumlah atau lamanya tidur.⁽¹⁾ Kualitas tidur menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat yang sesuai dengan kebutuhannya.⁽²⁾

Kualitas tidur yang buruk mengakibatkan kesehatan fisiologis

dan psikologis menurun. Secara fisiologis, kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan rendahnya tingkat kesehatan individu dan meningkatkan kelelahan atau mudah letih. Secara psikologis, rendahnya kualitas tidur dapat mengakibatkan ketidakstabilan emosional, kurang percaya diri, impulsif yang berlebihan dan kecerobohan.^(3,4)

Setiap tahun diperkirakan sekitar 20% sampai 50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius.⁽⁵⁾ Prevalensi gangguan tidur setiap tahun cenderung meningkat, hal ini juga sesuai dengan peningkatan usia dan berbagai penyebabnya. Pada tahun 2011, survei rutin dilakukan sejak 1991 oleh *National Sleep Foundation* itu melibatkan 1.508 responden. Responden dibagi dalam 4 kelompok yakni usia 13-18 tahun, 19-29 tahun, 30-45 tahun dan 46-64 tahun. Sebagian besar responden mengaku tidak pernah atau jarang tidur pulas pada hari bekerja atau sekolah, dengan prosentase tertinggi yakni sekitar 51% pada usia 19-29 tahun. Menurut *National Sleep Foundation* di Amerika, lebih dari sepertiga (36%) dewasa muda usia

18-29 tahun dilaporkan mengalami kesulitan untuk bangun pagi (dibandingkan dengan 20% pada usia 30-64 tahun dan 9% di atas usia 65 tahun). Hampir seperempat dewasa muda (22%) sering terlambat masuk kelas atau bekerja karena sulit bangun (dibandingkan dengan 11% pada pekerja usia 30-64 tahun dan 5% di atas usia 65 tahun). Sebesar 40% dewasa muda juga mengeluhkan kantuk saat bekerja sekurangnya 2 hari dalam seminggu atau lebih (dibandingkan dengan 23% pada usia 30-64 tahun dan 19% di atas usia 65 tahun).⁽⁶⁾

Kondisi tidur dapat memasuki suatu keadaan istirahat periodik dan pada saat itu kesadaran terhadap alam menjadi terhenti, sehingga tubuh dapat beristirahat. Otak memiliki sejumlah fungsi struktur, dan pusat-pusat tidur yang mengatur siklus tidur dan terjaga. Tubuh pada saat yang sama menghasilkan substansi yang ketika dilepaskan ke dalam aliran darah akan membuat mengantuk.⁽⁷⁾ Jika seseorang mengalami gangguan tidur dimana seseorang mengalami jeda dalam napas mereka atau kehilangan bernafas saat tidur, yang mempengaruhi kadar oksigen darah, atau gerakan anggota badan

periodik, maka akan dapat mengganggu kualitas tidur seseorang.⁽⁸⁾

Kelompok mahasiswa merupakan kelompok yang memiliki aktivitas yang cukup padat. Saat pagi hari sebagian besar dari mahasiswa sudah harus bangun awal untuk mempersiapkan kuliah. Remaja dapat mengalami kesulitan jatuh tertidur sampai hari telah larut dan terbangun di pagi buta. Adanya beban tugas juga menuntut mereka untuk terjaga hingga larut, bahkan pagi hari karena harus segera menyelesaikan tugasnya.

Kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu kondisi lingkungan, fisik, aktivitas, dan gaya hidup. Kebiasaan olahraga merupakan bentuk aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi tidur seseorang. Kelelahan yang terjadi setelah melakukan aktivitas olahraga akan menimbulkan seseorang akan cepat tertidur. Hal ini juga disebabkan oleh siklus tidur tahap gelombang lambatnya diperpendek, sehingga akan lebih cepat masuk fase kedalaman tidur atau mengalami tidur yang nyenyak. Sedangkan, perilaku merokok juga dapat menyebabkan masalah tidur, hal ini terkait nikotin

yang terkandung dalam rokok yang merupakan stimulan otak. Disamping itu, otak yang telah kecanduan dengan efek nikotin akan menyebabkan gangguan tidur pada malam hari saat akan tidur. Hal ini dibuktikan oleh Punjabi, dkk (2006) yang membuktikan bahwa adanya hubungan antara merokok dengan pola tidur seseorang, hal tersebut terkait karena adanya kandungan nikotin pada rokok.⁽⁹⁾

Obesitas merupakan faktor independen yang berkontribusi terhadap kualitas tidur yang buruk.⁽¹⁴⁾ Hal ini dibuktikan oleh Antczak, dkk (2008) yang menyatakan bahwa adanya pengaruh obesitas dengan kualitas tidur.⁽¹⁰⁾ Seseorang yang memiliki berat badan berlebih atau obesitas maka akan menimbulkan gangguan pernapasan atau *sleep apnea*, sehingga dapat mengakibatkan gangguan saat tidur.

Pencahayaan lampu yang terlalu terang dapat menyebabkan seseorang sulit tidur. Cahaya lampu dapat mempengaruhi hormon *melatonin*. Hormon ini dihasilkan oleh kelenjar *pineal* yang berada dekat dengan otak manusia. Hormon *melatonin* ini sangat penting untuk menjadikan tidur lebih nyenyak. Tubuh yang terpapar sinar dapat

menekan produksi *melatonin* yang dibutuhkan oleh tubuh. Gelombang cahaya dapat masuk ke kelopak mata kemudian diterima oleh retina dan lensa mata, sehingga akan merangsang aktivitas otak untuk bekerja dan mengolah informasi yang masuk.

Survei terbaru yang diadakan oleh *National Sleep Foundation*, Amerika menyatakan banyak orang dewasa yang kini kurang tidur karena alat elektronik. Kebiasaan penggunaan *gadget* atau telepon genggam dapat menjadikan seseorang mengalami sulit untuk tertidur. Hal ini terkait dengan kenikmatan yang dijalani saat menggunakan alat teknologi seperti *gadget* yang dapat membuat si pengguna sibuk dengan sendirinya hingga lupa waktu. Sekitar seperempat responden dalam jajak pendapat mengatakan mereka tidur dengan menyimpan ponsel di ranjang dan sekitar 10% mengatakan mereka seringkali terbangun setidaknya beberapa menit di tengah malam karena harus menjawab telepon, sms atau email. Hal itu lebih sering dilaporkan oleh responden berusia muda, yakni 18% responden 13-19 tahun dan 20% responden usia 19-29 tahun.⁽¹¹⁾

Suhu kamar yang panas akan menimbulkan kegerahan yang dapat dirasakan oleh seseorang, sedangkan suhu yang dingin akan menimbulkan rasa kedinginan pada diri seseorang. Sehingga akan mengakibatkan rasa ketidaknyaman, yang nantinya akan membuat kesulitan untuk tertidur bahkan mengganggu tidurnya. Sedangkan, suasana gaduh di lingkungan sekitar yang bersumber dari suara radio atau televisi yang terlalu keras, keributan, suara kendaraan, dan sebagainya dapat memberikan rangsangan terhadap indera pendengaran, kemudian ditangkap oleh otak sehingga akan menimbulkan ketidaknyamanan, yang pada akhirnya akan membuat terjaga.^(12, 13)

Alasan dilakukannya penelitian ini karena sampai saat ini masih jarang dilakukan penelitian yang berkaitan dengan tidur seseorang, terutama pada kalangan mahasiswa. Jika seseorang mengalami kualitas tidur yang buruk maka dapat mengganggu tidak hanya kesehatan psikologis, namun juga fisiologis. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui kualitas tidur seseorang. Dalam hal ini maka peneliti tertarik untuk mengetahui kualitas tidur pada mahasiswa di FKM

UNDIP Semarang, sehingga berdasarkan uraian diatas penulis berpendapat bahwa perlu dilakukan penelitian mengenai "Beberapa faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa FKM UNDIP Semarang".

Tujuan penelitian ini adalah :

1. Mengetahui hubungan antara kondisi suhu kamar tidur dengan kualitas tidur pada mahasiswa FKM UNDIP Semarang
2. Mengetahui hubungan antara kondisi kegaduhan tempat tinggal dengan kualitas tidur pada mahasiswa FKM UNDIP Semarang
3. Mengetahui hubungan antara kondisi pencahayaan kamar tidur dengan kualitas tidur pada mahasiswa FKM UNDIP Semarang
4. Mengetahui hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kualitas tidur pada mahasiswa FKM UNDIP Semarang
5. Mengetahui hubungan antara kebiasaan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada mahasiswa FKM UNDIP Semarang
6. Mengetahui hubungan antara beban tugas kuliah dengan kualitas tidur pada mahasiswa FKM UNDIP Semarang
7. Mengetahui hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan kualitas tidur

pada mahasiswa FKM UNDIP Semarang

8. Menentukan proporsi perilaku merokok pada mahasiswa FKM UNDIP Semarang

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian dalam penulisan ini adalah analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*.

Populasi sasaran dalam penelitian ini adalah mahasiswa FKM UNDIP Semarang yang pada saat penelitian dilakukan masih berstatus mahasiswa semester II dan IV, yang berjumlah 742 mahasiswa. Sampel penelitian ini adalah sebesar 47 mahasiswa semester II dan 48 mahasiswa semester IV.

Beberapa variabel dalam penelitian ini adalah kualitas tidur, kondisi suhu kamar tidur, kondisi kegaduhan tempat tinggal, kondisi pencahayaan kamar tidur, kebiasaan olahraga, kebiasaan penggunaan *gadget*, beban tugas kuliah, Indeks Massa Tubuh, perilaku merokok.

Teknik penelitian ini menggunakan *simple random sampling*. Penelitian ini dilakukan dengan wawancara, serta

Kondisi kegaduhan tempat tinggal	Kualitas Tidur Buruk		Baik		Total	
	n	%	n	%	n	%
Gaduh	20	33,9	39	66,1	59	100,0
Tidak gaduh	17	47,2	19	52,8	36	100,0
Total	37	38,9	58	61,1	95	100,0

melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan responden.

Analisis data dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat. Data yang didapatkan dari hasil penelitian kemudian dianalisis.

HASIL PENELITIAN

Tabel 4.1 Analisis hubungan kondisi suhu kamar tidur dengan kualitas tidur

Kondisi suhu kamar tidur	Kualitas Tidur Buruk		Baik		Total	
	n	%	n	%	n	%
Buruk	23	41,8	32	58,2	55	100,0
Baik	14	35,0	26	65,0	40	100,0
Total	37	38,9	58	61,1	95	100,0

$p=0,501$; OR=0,7; CI=95% (0,3-1,7)

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa kualitas tidur yang buruk lebih banyak terjadi pada responden yang kondisi suhu kamar tidurnya buruk (41,8%), dibandingkan dengan responden yang kondisi suhu kamarnya baik (35,0%).

Dari hasil analisis tersebut nilai $p > 0,05$ maka dapat diinterpretasikan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kondisi suhu kamar tidur dengan kualitas tidur.

Tabel 4.2 Analisis hubungan kondisi kegaduhan tempat tinggal dengan kualitas tidur

$p=0,196$; OR=1,7; CI=95% (0,7-4,1)

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa kualitas tidur yang buruk pada responden yang mengalami kegaduhan saat tidur (33,9%).

Dari hasil analisis tersebut nilai $p > 0,05$ maka dapat diinterpretasikan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kondisi kegaduhan tempat tinggal dengan kualitas tidur.

Tabel 4.3 Analisis hubungan kondisi pencahayaan kamar tidur dengan kualitas tidur

Kondisi pencahayaan kamar tidur	Kualitas Tidur Buruk		Baik		Total	
	n	%	n	%	n	%
Terang	20	39,2	31	60,8	51	100,0
Gelap	18	38,6	27	61,4	44	100,0
Total	37	38,9	58	61,1	95	100,0

$p=0,954$; OR=0,9; CI=95% (0,4-2,2)

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa kualitas tidur yang buruk lebih banyak terjadi pada responden yang pada saat tidur kamar tidurnya dalam kondisi terang atau masih menggunakan penerangan lampu (39,2%), dibandingkan dengan responden

yang tidur dalam kondisi gelap (38,6%).

Dari hasil analisis tersebut nilai $p > 0,05$ maka dapat diinterpretasikan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kondisi pencahayaan kamar tidur dengan kualitas tidur.

Tabel 4.4 Analisis hubungan kebiasaan olahraga dengan kualitas tidur

Tingkat kebiasaan olahraga	Kualitas Tidur Buruk		Baik		Total n
	n	%	n	%	
Kurang olahraga	33	39,3	51	60,7	84
Cukup olahraga	4	36,4	7	63,6	11
Total	37	38,9	58	61,1	95

$p=0,852$; OR=0,9; CI=95% (0,2-3,2)

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui bahwa kualitas tidur yang buruk lebih banyak terjadi pada responden yang kurang olahraga (39,3%), dibandingkan dengan responden yang cukup olahraga (36,4%).

Dari hasil analisis tersebut nilai $p > 0,05$ maka dapat diinterpretasikan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan olahraga dengan kualitas tidur.

Tabel 4.5 Analisis hubungan kebiasaan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur

Kebiasaan penggunaan	Kualitas Tidur Buruk		Baik	Total
	n	%		

<i>gadget</i>	n	%	n	%	n	%
Ya	22	42,3	30	57,7	52	100,0
Tidak	15	34,9	28	65,1	43	100,0

Total	37	38,9	58	61,1	95	100,0
-------	----	------	----	------	----	-------

$p=0,460$; OR=0,7; CI=95% (0,3-1,7)

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui bahwa kualitas tidur yang buruk lebih banyak terjadi pada responden yang memiliki kebiasaan menggunakan *gadget* saat akan tidur (42,3%), dibandingkan dengan responden yang tidak biasa

menggunakan *gadget* saat akan tidur (34,9%).

Dari hasil analisis tersebut nilai $p > 0,05$ maka dapat diinterpretasikan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur.

Tabel 4.6 Analisis hubungan beban tugas kuliah dengan kualitas tidur

Beban tugas kuliah	Kualitas Tidur Buruk		Baik		Total	
	n	%	n	%	n	%
Ada	31	39,7	47	60,3	78	100,0
Tidak ada	6	35,3	11	64,7	17	100,0
Total	37	38,9	58	61,1	95	100,0

$p=0,733$; OR=0,8; CI=95% (0,3-2,5)

Berdasarkan tabel 4.6 dapat diketahui bahwa kualitas tidur yang buruk lebih banyak terjadi pada responden yang mengalami beban tugas kuliah (39,7%), dibandingkan dengan responden yang tidak ada beban tugas kuliah (35,3%).

Dari hasil analisis tersebut nilai $p > 0,05$ maka dapat diinterpretasikan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara beban tugas kuliah dengan kualitas tidur.

Tabel 4.7 Analisis hubungan IMT dengan kualitas tidur

Status IMT	Kualitas Tidur Buruk		Baik		Total
	n	%	n	%	
Kurus	3	13,0	20	87,0	23
Normal	31	47,7	34	52,3	65
Obesitas	3	42,9	4	57,1	7
Total	37	38,9	58	61,1	95

$p=0,013$; OR1=6,1; CI=95% (1,6-22); OR2=0,8; CI=95% (0,2-3,9)

Berdasarkan tabel 4.7 dapat diketahui bahwa pada kelompok kualitas tidur yang buruk pada responden yang termasuk dalam kategori kurus sebesar 13,0%, responden yang termasuk dalam kategori normal sebesar 47,7%, dan responden yang termasuk dalam kategori obesitas sebesar 42,9%.

Hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0,013$. Sehingga, dari hasil analisis tersebut nilai $p < 0,05$ maka dapat diinterpretasikan bahwa ada hubungan antara IMT dengan kualitas tidur. Hasil penelitian didapatkan OR1 > 1 maka faktor yang diteliti merupakan faktor terjadinya efek.

Tabel 4.8 Distribusi status merokok

No	Perilaku merokok	Frekuensi n	Persentase %
1.	Tidak pernah sama sekali	88	92,6
2.	Tidak, tetapi dahulu pernah	6	6,3
3.	Ya, setiap hari	1	1,1
	Total	95	100,0

Perilaku merokok merupakan faktor yang dapat mempengaruhi tidur seseorang. Meski kini telah menjadi salah satu kebiasaan yang lazim ditemui di dalam kehidupan sehari-hari. Namun, penelitian yang melibatkan 95 responden menunjukkan bahwa sebesar 92,6% tidak pernah merokok. Sedangkan, sebesar 1,1% responden saja yang menyatakan bahwa masih merokok atau setiap hari merokok (tabel 4.8).

PEMBAHASAN

1. Hubungan antara kondisi suhu kamar tidur dengan kualitas tidur

Kondisi suhu yang buruk dapat menimbulkan rasa ketidaknyamanan pada diri seseorang. Temperatur atau suhu yang panas maupun dingin, serta ventilasi yang buruk dapat mempengaruhi tidur mereka. Pada umumnya, mereka yang merasakan kegerahan maupun kedinginan dapat

memicu gangguan pada saat akan tidur bahkan saat mereka sedang tidur. Dimana, mereka akan mengalami kesulitan untuk dapat tertidur, bahkan mereka akan sering terbangun jika merasakan ketidaknyamanan tersebut.⁽¹⁴⁾

Namun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kondisi suhu kamar tidur dengan kualitas tidur.

2. Hubungan antara kegaduhan tempat tinggal dengan kualitas tidur

Suara yang gaduh dapat ditimbulkan dari berbagai sumber, seperti suara kendaraan, suara pesawat terbang, dan suara-suara lainnya yang dianggap seseorang sebagai suara yang dapat mengganggu kenyamanan serta indera pendengaran mereka. Kondisi tempat tinggal yang gaduh dapat menimbulkan rasa ketidaknyamanan, sehingga dapat menjadikan mereka terganggu tidurnya. Hal ini dapat terjadi karena bunyi yang ditangkap oleh indera pendengaran seseorang dapat memberikan rangsangan pada otak, sehingga mereka akan terbangun jika mendengar adanya suara yang gaduh, bahkan saat mereka telah memasuki tahap tidur pun dapat segera terbangun dengan adanya rangsangan eksternal

tersebut. Namun, dari hasil analisis bivariat antara kondisi kegaduhan tempat tinggal dengan kualitas tidur tidak bermakna secara statistik.

3. Hubungan antara pencahayaan kamar tidur dengan kualitas tidur

Dalam suatu ruangan atau kamar biasanya menggunakan penerangan berupa cahaya lampu, terutama saat malam hari. Cahaya dari lampu ini dapat menembus kelopak mata kemudian dapat merangsang otak untuk tetap beraktivitas, meskipun seseorang dalam kondisi memejamkan mata sekalipun. Hal ini dapat mempengaruhi produksi hormon *melatonin*. Hormon ini dihasilkan oleh kelenjar *pineal* yang berada dekat dengan otak manusia. Hormon ini dapat berperan penting dalam mengatur siklus tidur seseorang. Hormon *melatonin* dapat diproduksi atau dihasilkan jika ruangan dalam kamar tidur dalam kondisi yang gelap.⁽¹⁵⁾

Sebagian besar responden dalam penelitian ini menyatakan bahwa mereka biasa menyalakan lampu saat akan tidur, sehingga mereka tidak biasa tidur dalam kondisi yang gelap. Sedangkan, dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara

pencahayaannya kamar tidur dengan kualitas tidur.

4. Hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kualitas tidur

Kebiasaan olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang dapat berperan serta mengatur siklus tidur seseorang. Mereka yang kurang dalam beraktivitas olahraga akan memicu seseorang menjadi sulit untuk masuk pada fase kedalaman tidur atau tidur yang dalam. Selain itu, seseorang yang biasa berolahraga maka akan lebih mudah untuk jatuh tidur. Dimana, hal ini juga disebabkan oleh kelelahan yang biasanya mereka rasakan setelah selesai berolahraga. Namun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kualitas tidur.

5. Hubungan antara kebiasaan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur

Gadget atau yang biasa lebih dikenal sebagai telepon genggam ini dapat memacu seseorang untuk tetap aktif dalam menggunakan perangkat tersebut hingga larut malam. Dimana, mereka seharusnya membutuhkan waktu untuk beristirahat yang cukup, tidak hanya fisik namun juga membutuhkan istirahat bagi otak. Hal

ini dapat terjadi karena sebagian besar dari mereka sering berkomunikasi baik itu via email, sms, telepon bahkan *searching* internet hingga malam hari. Hasil survei terdahulu menyatakan bahwa kebiasaan menyimpan ponsel yang masih dalam keadaan aktif juga merupakan faktor yang dapat mengganggu tidur seseorang. Sedangkan, dari hasil analisis bivariat antara kebiasaan penggunaan *gadget* dan kualitas tidur tidak bermakna secara statistik.

6. Hubungan antara beban tugas kuliah dengan kualitas tidur

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara beban tugas kuliah dengan kualitas tidur.

Pada umumnya, kebiasaan begadang yang diakibatkan dari adanya beban tugas kuliah dapat menjadikan kebutuhan tidur seseorang tidak dapat tercukupi. Namun, jika seseorang biasa begadang mereka akan cenderung bangun lebih siang atau tidak dapat bangun lebih awal.

7. Hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan kualitas tidur

Kualitas tidur tidak dapat terlepas dari kondisi fisik seseorang. Mereka yang tergolong dalam IMT

kurus tidak akan mengalami *sleep apnea*, sehingga menjadikan mereka lebih mudah jatuh tidur dan merasa nyenyak saat tidur, serta dapat memberikan efek pada individu tersebut, seperti merasa segar saat bangun, tidak mengantuk saat beraktivitas, dan tidak merasakan kelelahan saat beraktivitas. Dimana, apnea tidur ini merupakan suatu kelainan yang memiliki karakteristik pernafasan abnormal berupa berhentinya nafas sesaat selama tidur. Apabila seseorang dalam kondisi obesitas maka mereka akan menjadi lebih rentan terserang apnea tidur.⁽¹⁶⁾

Hasil analisis bivariat antara IMT dan kualitas tidur secara statistik signifikan atau bermakna. Hal ini menunjukkan bahwa mereka yang termasuk dalam kategori IMT kurus lebih cenderung memiliki kualitas tidur yang baik. Sehingga dapat disimpulkan jika semakin tinggi status IMT (obesitas) maka akan semakin buruk kualitas tidurnya. Hasil penelitian tersebut juga tidak bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh Antczak, dkk (2008) yang telah membuktikan bahwa mereka yang mengalami obesitas dapat memiliki risiko yang lebih besar

untuk mengalami kualitas tidur yang buruk.⁽¹⁰⁾

8. Kecenderungan merokok hampir tidak ditemukan pada mahasiswa

Merokok merupakan suatu kebiasaan yang pada umumnya dapat ditemukan dalam kehidupan sehari-hari. Gaya hidup tersebut menarik untuk dikaji. Namun, fakta di lapangan hampir tidak ditemukan kecenderungan merokok pada mahasiswa FKM UNDIP. Hal tersebut dapat ditunjukkan dari 95 responden, hanya 1 (1,1%) responden yang menyatakan bahwa sampai saat ini masih memiliki kebiasaan merokok atau setiap hari merokok. Hal ini tidak terlepas dari status responden sebagai mahasiswa FKM yang dianjurkan dapat menerapkan disiplin ilmunya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah :

1. Ada hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan kualitas tidur
2. Dari 95 responden yang terlibat dalam penelitian ini hanya 1 (1,1%) responden yang sampai saat ini masih memiliki kebiasaan merokok.

Saran dari penelitian ini adalah :

Upaya perlu dilakukan untuk mencegah maupun mengatasi kualitas tidur yang buruk, sehingga disarankan agar mereka mampu menjaga Indeks Massa Tubuh mereka terlebih supaya mereka tidak sampai mengalami obesitas atau kegemukan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Craven et al. *Fundamental of Nursing Human Health and Function*. Third Edition. Philadelphia, Lippincott; 2000.
2. Alimul Aziz A. *Ketrampilan Dasar Praktik Klinik Kebidanan*. 2ed. Jakarta: Salemba Medika; 2008. p. 114-6.
3. Jenkins S M. *Sleep Habits and Patterns of College Students and their Relationship to Selected Personality Characteristics*. Doctoral dissertation. LA: Louisiana Tech University; 2005.
4. Krenek R L. *The Impact of Sleep Quality and Duration on College Student Adjustment and Health*. Master's thesis. LA: Louisiana Tech University; 2006.
5. Frost R. *Sleep Disorder*. Dalam: Introductory Textbook of Psychiatry, Andreasen NC, Black DW. 3rd ed. Washington DC, London: Am Psychiatric Publ. Inc; 2001. p. 643-66.
6. *National Sleep Foundation*. Amerika. 2011. (Online), (www.sleepfoundation.org diakses pada tanggal 1 Maret 2012).
7. Med Express. *Bebas Insomnia*. Yogyakarta: Kanisius; 2009. p. 4.
8. Freehills, Limited. CA. *Australia Master OHS & Environment Guide*. Australia: National Library of Australia Cataloguing; 2007.
9. Punjabi M, Lin Zhang, Jonathan Samet, Caffo B. *Cigarette Smoking and Nocturnal Sleep Architecture*. American Journal of Epidemiology. 2006;Vol.164(6).
10. Antczak J, Horn B, Richter A, Jernajczyk W, Bodenschatz R, Schmidt E W. *The Influence of Obesity on Sleep Quality in Male Sleep Apne Patients Before and During Therapy*. Journal of Physiology and Pharmacology. 2008;Vol.59(6).
11. Rossenberg R. *Sleep in Amerika*. Amerika: National Sleep Foundation; 2011.
12. Lueckenotte A G. *Gerontologic Nursing*. 2nd ed. Missouri: Mosby; 2000.
13. Nicola L. Barclay, Thalia C. Eley, Daniel J. Buysse, Fruhling V.

- Rijsdijk, Gregory. AM. *Genetic and Environmental Influences on Different Components of the Pittsburgh Sleep Quality Index and their Overlap*. Genetic and Environmental Influences on the PSQI. 2010;Vol.33(5).
14. Qimi. *Gangguan Pola Tidur*. 2009. (Online), (<http://www.kaltimpost.co.id> diakses pada tanggal 7 Maret 2012).
15. Samuel L, Krachman, DO. Direktur Sleep Disorders Center in Temple University Hospital. Philadelphia; 2012.
16. Bannno K, Kryger MH. *Sleep Apnea: Clinical Investigation in Human*. Sleep Medicine. 2007;8:400-26.